



POIREAUX BRAISÉS JAMBON BÉCHAMEL



2 Pers



30 min



20 min

INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- 2 tranches de jambon
- 50g de gruyère rapé
- 1 c.s d'huile d'olive
- Une noix de beurre
- Sel / poivre / muscade

Pour la béchamel :

- 15g de beurre
- 50 cl de lait
- 2 c.s de farine

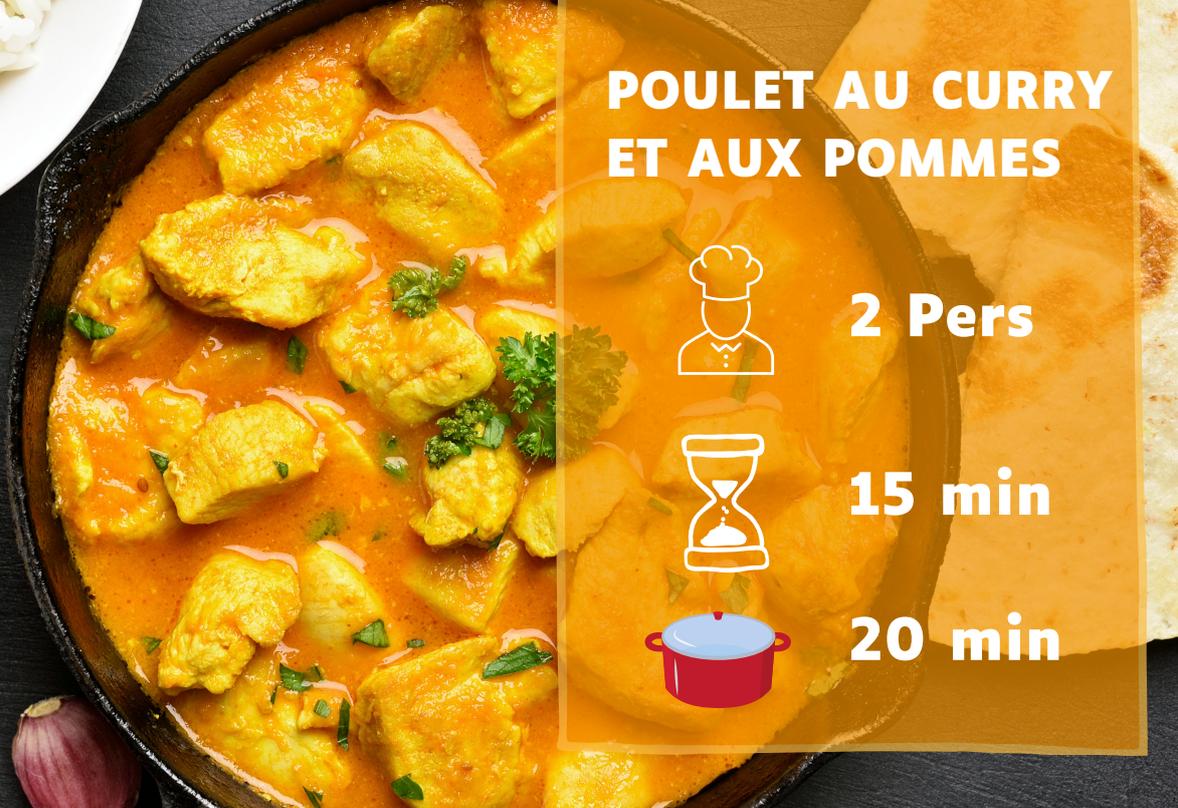
PRÉPARATION



- 1) Couper les 2 extrémités du poireau et le couper dans la longueur.
- 2) Dans un poêle, mettre l'huile d'olive et le beurre, ajouter le poireau et laisser le cuire environ 20 minutes.
- 3) Une fois cuit, enrouler les morceaux de poireau dans les tranches de jambon.
- 4) Faire la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine d'un coup et mélanger énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte (un roux).
- 5) Rajouter le lait progressivement et mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter le gruyère, le sel, le poivre et la muscade.
- 6) Verser votre béchamel sur les poireaux/jambon.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer les poireaux par les traditionnelles endives !
Vous pouvez utiliser le vert du poireau et en faire un bouillon/soupe ou une fondue de poireaux.



POULET AU CURRY ET AUX POMMES



2 Pers



15 min



20 min

INGRÉDIENTS

- 200g de blanc de poulet
- 1 pomme
- 1 oignon
- 1 c.c de curry en poudre
- 6 c.s de crème liquide
- 1/2 c.s d'huile
- Sel / poivre

PRÉPARATION



- 1) Couper les blancs de poulet en morceaux. Couper la pomme en dés. Éplucher et émincer l'oignon.
- 2) Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon avec le curry. Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer sur toutes leurs faces.
- 3) Incorporer les pommes, verser la crème liquide, saler et poivrer.
- 4) Laisser mijoter 20 min.

Vous pouvez faire cuire du riz en attendant pour accompagner ce plat.

ASTUCE

Pour plus d'exotisme vous pouvez remplacer la crème liquide par du lait de coco !

FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**



FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**



SALADE VÉGÉ LENTILLES FÊTA



2 Pers



15 min



20 min

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
VAR

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de lentilles en conserve
- 1 verre de riz
- fromage féta
- des feuilles de salade
- 1 carotte
- 4 champignons de paris
- 1 échalotte
- Sel / poivre
- Huile / vinaigre

ASTUCE

Pour plus de goût ne pas hésiter à ajouter des herbes aromatiques comme la menthe, persil, basilic...

PRÉPARATION



- 1) Faire cuire le riz dans une casserole d'eau.
- 2) Pendant la cuisson, préparer les légumes. Éplucher et découper en petits dés la carotte, l'échalotte et les champignons.
- 3) Préparer une sauce vinaigrette avec l'huile et vinaigre de votre choix. Découper en cube la féta.
- 4) Égoutter le riz et les lentilles. Confectionner votre salade avec les féculents, les légumes, le fromage, la sauce...

Attention la féta est très salée, ne pas rajouter trop de sel d'assaisonnement.

REMARQUE

L'association riz/lentilles apporte une quantité de protéines végétales suffisante pour compléter vos besoins pour ce repas.

CHEESECAKE AU CITRON



2 Pers



30 min



3 heures

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
V A R

INGRÉDIENTS

Pour le biscuit :

- 6 gâteaux (type petit beurre ou palet breton)
- 20g de beurre
- Cannelle

Pour la crème :

- 20 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 2 yaourts naturels
- 3 à 5 c.c de jus de citron
- 2 c.s de sucre
- 1 feuille de gélatine

ASTUCE

Vous pouvez remplacer la gélatine animal par de la gélatine végétale (pectine, agar-agar...).

PRÉPARATION



1) Faire fondre le beurre et réduire les biscuits en miettes.

Mélanger les deux dans un saladier, et ajouter de la cannelle.

2) Mettre la préparation dans des verres, bien tasser et mettre au frigo. Mélanger le fromage frais, avec le jus de citron et le yaourt, avec énergie pour bien lisser.

3) Dans une casserole, mélanger la gélatine, sucre, 1/2 verre d'eau. Faire bouillir jusqu'à épaississement. Mélanger la gélatine et la crème.

4) Sortir le fond de tarte du frigo, et y verser la crème. Remettre au frigo, au moins 3 h.

Bon appétit !

FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**



FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**





OMELETTE AUX CHAMPIGNONS



2 Pers



15 min



5 min

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1 petite boîte de champignons
- 1/2 oignon
- 1 c.s d'huile d'olive
- Sel / poivre

PRÉPARATION



- 1) Peler l'oignon, égoutter et couper les champignons en morceaux.
- 2) Etaler le tout sur une assiette et arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.
- 3) Faire cuire 3 à 4 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- 4) Battre les œufs dans le bol. Verser les sur le mélange champignons/oignons et remettre l'assiette au micro-ondes.
- 5) Faire cuire 1min et demi, remuer à demi cuisson. Laisser refroidir puis déguster.

ASTUCE

Pour un plat complet vous pouvez cuire et ajouter des morceaux de pommes de terre dans l'omelette.

POMMES CUITES MIEL & CANNELLE



2 Pers



5 min



6 min

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 noisettes de beurre
- Miel (à votre convenance)
- Cannelle

PRÉPARATION



- 1) Peler les pommes. Retirer le cœur à l'aide d'un couteau et d'une cuillère.
- 2) Remplir le cœur des pommes avec le beurre et le miel.
- 3) Saupoudrer le tout de cannelle et de miel.
- 4) Faire cuire pendant 6 minutes au micro-ondes à pleine puissance.

Laissez refroidir quelques minutes et dégustez.

Bon appétit !

ASTUCE

Pour plus de gourmandise vous pouvez ajouter des raisins secs, des noix, noisettes, amandes... pour remplir la pomme.

FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**



FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**





HACHIS PARMENTIER



2 Pers



25 min



20 min

INGRÉDIENTS

- 200g de viande hachée
- 2 grosses pommes de terre
- 1 oignon / 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- 25g de fromage rapé
- 15g de beurre
- Sel / poivre
- Crème / lait

PRÉPARATION



- 1) Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire les pommes de terre.
- 2) Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres et rajouter les morceaux de tomates et la viande hachée.
- 3) Ecraser les pommes de terre. Y ajouter un peu de lait, de la crème et assaisonner selon vos goûts.
- 4) Mettre le mélange viande hachée/garniture au fond du plat puis rajouter la purée de pommes de terre.
- 5) Rajouter le fromage râpé par dessus. Puis faire chauffer votre plat au micro-onde pour que le fromage fonde.

ASTUCE

La tomate n'est pas obligatoire mais elle apporte de la saveur et évite à la viande d'être sèche.

SEMOULE AU LAIT



2 Pers



10 min



5 min

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 verres de lait
- 30g de semoule fine
- 20g de sucre
- 30g de raisins secs
- Cannelle

PRÉPARATION



1) Faire bouillir le lait avec la cannelle.

2) Rajouter la semoule, le sucre et les raisins secs sans cesser de remuer pendant environ 3 minutes jusqu'à épaississement.

3) Verser dans des bols, ramequins ou verres et laisser refroidir.

Cette recette fonctionne aussi avec du riz rond. Le temps de cuisson est plus long pour un riz au lait (20 minutes environ).

ASTUCE

Vous pouvez rajouter les ingrédients que vous aimez (fruits, pépites de chocolat, vanille...) pour le faire à votre goût !

FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**



FAST COOK



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



CODES 83



**CODES 83
CROUS Nice- Toulon**



**@pae_codes83
@crousnicetoulon**



**codes83.org
crous-nice.fr**

